COMENTARIO DE LA LECCIÓN

II Trimestre de 2010
"Salud y sanidad"

Lección 9
(29 de Mayo de 2010)

Temperancia

Dr. Cesar Vasconcellos de Souza

De nuestros ancestros hemos recibido la naturaleza pecaminosa. Eso significa que hemos perdido el equilibrio que existía antes de la caída de nuestros primeros padres, Adán y Eva. Hemos perdido el equilibrio en el sentido de saber dosificar las cosas que hacemos día tras día. Nuestro cuerpo y mente han perdido el equilibrio, aunque Dios haya instalado un mecanismo que procura automática la restauración, el así llamado mecanismo homeostático.

La única persona total y plenamente equilibrada, en todos los aspectos, que alguna vez haya existido en este planeta fue nuestro Señor Jesucristo. Todos nosotros tendemos hacia alguna clase de desequilibrio, ya sea en el dormir, en el comer, en el trabajo, en las compras, en el habla, en la expresión de las emociones, etc.

La religión de Cristo promueve el equilibrio general. Por ese poder nos convertimos en temperantes, paso a paso. Las victorias graduales sobre los desequilibrios (físicos, emocionales, racionales, sociales, espirituales) son una demostración práctica de la eficacia de la religión de Cristo en nosotros. Y esa religión es muy práctica. Nos conduce a la temperancia en todas las cosas y nos hace alegres y saludables desde dentro hacia fuera.

"La religión de Jesús da paz como un río. No extingue la luz del gozo, ni impide la jovialidad, ni oscurece el rostro alegre y sonriente". [1]

"La religión de Jesucristo nunca degrada a quien la recibe, nunca lo hace rudo o torpe, descortés o presumido, apasionado o duro de corazón. Al contrario, refina el gusto, santifica el juicio, purifica y ennoblece los pensamientos llevándolos en cautividad a Jesucristo". [2]

"La religión de Jesús ablanda todo lo que haya de duro y áspero en el temperamento, y suaviza las asperezas y las agudezas de los modales. Esta es la religión que hace las palabras amables y el comportamiento atractivo... Un cristiano bondadoso y cortés es el argumento más poderoso en favor del Evangelio". [3]

"La religión de Jesús es gozo, paz y felicidad". [4]

---

[1] Elena G. de White, *El camino a Cristo*, p. 122.
[2] White, *Dios nos cuida*, p. 173.
[3] *Ibíd*., p. 176.
[4] White, *Joyas de los testimonios*, tomo 2, p. 224.

"La religión de Jesucristo significa poder; significa avanzar en dirección ascendente hacia una norma más santa y elevada". [5]

"La religión pura de Jesús es una fuente de la cual fluyen corrientes de caridad, amor, abnegación... Con el amor de Cristo en el corazón, los labios lo alabarán y magnificarán su nombre, El alma que esté llena del amor de Cristo contendrá en sí una gran energía". [6]

"El poder de Dios puede transformar las tendencias heredadas y cultivadas; porque la religión de Jesús eleva". [7]

"La religión de Cristo no sólo debe prepararnos para la vida inmortal futura, sino que también debe habilitarnos para vivir la vida de Cristo aquí en la tierra". [8]

"Lejos de ser causa de locura, la religión de Cristo es uno de sus remedios más eficaces; porque es un calmante poderoso para los nervios". [9]

Si tú dices ser cristiano/a, pero eres rencilloso/a, autoritario/a, sólo hablas de cosas negativas, te complace exaltarte a ti mismo o a otros, especialmente a ciertos líderes o instituciones (quien exalta a los demás lo que busca es exaltación propia), que siente placer en generar discusiones en las reuniones de junta o en otro lugar, te vives lamentando, no eres manso/a, aún siendo vegetariano y practicando actividad física, estás viviendo una religión falsa. Eres un/a intemperante.

El primer ebrio de la Biblia

La Biblia no oculta nada. Revela la realidad de la naturaleza humana y muestra que, sin una constante entrega a Dios de nuestros deseos, planes y pensamientos, caemos. Los líderes también tienen problemas a ser vencidos. Al convertirme en un cristiano adventista del séptimo día, a los veinticinco años de edad, mi ingenuidad me llevó a pensar que cuanta más alta era la posición en la escala eclesiástica en la iglesia, más pura sería la persona. Y aprendí que no es así. Todos tenemos nuestros problemas, independientemente del cargo que ocupemos en la iglesia.

En el libro *Testimonios para los ministros*, hay una cita impresionante. Veamos: "Dios no puede otorgar su sabiduría a los hombres que consideran su puesto como excusa suficiente para apartarse de los principios bíblicos a fin de adoptar su propio juicio finito, como si una posición en la obra del Señor les diera libertad de palabra, y poder para pasar resoluciones e idear planes y métodos que no están de acuerdo con la voluntad de Dios. Los tales necesitan aprender que la posición elevada no tiene poder para santificar el corazón. Dios les permite mantener su puesto para poder probar si ellos revelarán el carácter de Dios o el carácter de la humanidad débil y finita, que nunca ha estado totalmente bajo la disciplina de Dios; pero el puesto no tiene poder para desarrollar el carácter de un hombre. Descansa totalmente sobre el hombre mismo el probar si él

---

[5] White, *Hijos e hijas de Dios*, p. 92.
[6] *Ibíd*., p. 273.
[7] White, *El hogar cristiano*, p. 185.
[8] White, *A fin de conocerle*, p. 300.
[9] White, *Joyas de los testimonios*, tomo 2, p.144.

se manejará a sí mismo, lo cual significa que Satanás lo manejará, o si será manejado por el Espíritu Santo”. [10]

Notemos la última frase. ¿Qué nos dice? Que cuando somos controlados por el yo, significa que en realidad estamos siendo manejados por Satanás. Y cuando entregamos nuestro yo a Cristo, su Espíritu toma posesión de nosotros, y así entonces podemos hacer la voluntad de Dios.

Tal vez esta sea la dimensión más importante de esta cuestión de la temperancia: ¿Quién nos guía realmente? Si es Satanás, los resultados serán: desequilibrio, politiquería, deshonestidad, corrupción. Si es el Espíritu de Dios, se evidenciará el avance en la obra de la salvación de las personas para el reino de Dios y la exaltación de Jesucristo, no de seres humanos o instituciones. El Señor nos recomienda: “Examinaos a vosotros mismos para ver si estáis en la fe. Probaos a vosotros mismos. ¿No reconocéis que Jesucristo está en vosotros? A menos que estéis reprobados” (2 Corintios 13:5). Estar en la iglesia, o incluso trabajando en la obra adventista no significa necesariamente estar en Jesucristo. Y eso también puede constituir intemperancia espiritual.

Esta cita brinda ánimo: “Permítame decirle que el Señor actuará en esa etapa final de la obra en una forma muy diferente de la acostumbrada, contraria a todos los planes humanos. Habrá entre nosotros personas que siempre querrán controlar la obra de Dios y dictar hasta los movimientos que deberán hacerse cuando la obra avance bajo la dirección de ese ángel que se une al tercero para dar el mensaje que ha de ser comunicado al mundo. Dios empleará formas y medios que nos permitirán ver que él está tomando las riendas en sus propias manos. Los obreros se sorprenderán por los medios sencillos que utilizará para realizar y perfeccionar su obra en justicia”. ¡Qué maravilla! ¿No es así? [11]

El alcohol hoy

Hay cristianos que no ingieren bebidas alcohólicas, sino que toman cerveza sin alcohol. ¿Sabías que, al menos en mí país, las empresas fabricantes de cervezas están exentas por ley de declarar en los envases la cantidad de alcohol presente en dichas cervezas si el tenor alcohólica fuera menor que 0.5 %? [12]

Un estudiante universitario, autor del trabajo “Procesamiento de la cerveza sin alcohol”, comenta: “El fermento para la fabricación de la cerveza sin alcohol, antes de ser adosado al mosto, debe primeramente pasar por un proceso de lavado, para la extracción del alcohol restante en la levadura. La fermentación para la cerveza sin alcohol procede normalmente al comienzo de este proceso, hasta alcanzar el nivel de 0.35% de alcohol en el mosto, lo cual marca el tiempo justo para interrumpir la fermentación enfriando el tanque. Con la reducción de la temperatura, el fermento pierde parte de su actividad,

---

[10] White, *Testimonios para los ministros*, pp. 292, 293.

[11] White, *Eventos de los últimos días*, p. 207.

[12] Erico Pereira Marum Jorge, *Processamento de Cerveja Sem Álcool*, Tesis de finalización de grado presentado en la Universidad Católica de Goiás, Departamento de Matemáticas y Física, Carrera de Ingeniería en Alimentos, junio de 2004, p. 16.
http://www.ucg.br/ACAD_WEB/professor/SiteDocente/admin/arquivosUpload/8930/material/TCC-Erico%20(PROCESSAMENTO%20DE%20CERVEJA%20SEM%20%C3%81LCOOL).pdf

pero todavía continúa fermentándose, haciendo que, hasta que se lo retire, el tenor alcohólico llegue a 0.5 %" [13]

La preocupación de las empresas que producen alimentos y bebidas perjudiciales para nuestro cuerpo y mente no está ligada al deseo de promover la salud, sino a la obtención de ganancias lucrativas.

En su trabajo, la conclusión de Erico Pereira es la siguiente: "A pesar de que la cerveza sin alcohol tiene propiedades físico-químicas y sensoriales distintas de las cervezas tradicionales, los procesos tecnológicos empleados en su fabricación son esencialmente los mismos que los de la cerveza común. La principal etapa a ser controlada es la fermentación para evitar la producción de alcohol por encima del nivel de 0.5 %. Y el principal cuidado en cuanto a lo sensorial es el tenor del sabor amargo que debe ser más acentuado en la cerveza sin alcohol, lo que se logra con un mayor dopaje de lúpulo durante su fabricación. Cuanto más suave es el sabor de la cerveza, más complejo es el proceso tecnológico empleado en su fabricación. La mayoría de las empresas utiliza la tecnología de la fermentación interrumpida debido a la practicidad y el bajo costo de dicho proceso". [14] A ello podríamos añadir el hecho de que "a pesar de su bajo contenido de alcohol, ciertamente no es recomendable ofrecer cerveza sin alcohol a los menores. Eso podría generar un condicionamiento hacia el sabor de la cerveza, facilitándoles el traspaso del umbral hacia el consumo de cerveza con alcohol". [15]

No obstante todo esto, lo más importante para nosotros, como cristianos, en relación al consumo o no de cerveza sin alcohol, no creo que sea la presencia o ausencia de cualquiera que sea la graduación alcohólica en dicha bebida, sino la posible obsesión por ella. La obsesión constituye intemperancia y –espiritualmente– es un ídolo que nos separa de Dios. ¿Le ofrecerías a Jesús una lata de cerveza sin alcohol, diciéndole "Puedes tomarla, Señor, porque es sin alcohol"? La libertad en Jesucristo nos libra de cualquier obsesión.

Pero, ¿acaso el alcohol no es bueno para el corazón?

Nuestro cuerpo no necesita ni una gota de alcohol para funcionar bien. El alcohol es tóxico para él. Con 0.6 gramos de alcohol en un litro de sangre, la persona comienza a experimentar alteraciones en sus reflejos e incoordinación motora; con 2 a 3 gramos de alcohol por litro, estará completamente alcoholizada, sin poder desplazarse de manera firme. Al llegara 5 o 6 gramos por litro, entrará en coma, y si cuenta con 9 a 10 gramos por litro, habrá ingerido alcohol en una dosis probablemente mortal.

Actualmente, los investigadores han demostrado que hay una asociación entre beber moderadamente y la reducción de las enfermedades cardíacas. Pero ellos no afirman *directamente* que el alcohol sea la causa de la reducción del riesgo cardíaco.

---

[13] *Ibid*, p. 43.
[14] *Ibid*, p. 71
[15] Souza, Cesar Vasconcellos de, *Álcool: Beba Com Moderação ou Evite-o?*, de la série *Saúde Mental e Você*, n. 719, 10 de Septiembre de 2009. Dr. Helmut Oberritter, Director de Investigación, Sociedad Alemana de Nutrición, *Medical Tribune*, Nº 37, Septiembre de 1991.

La Universidad Federal de San Pablo (UFSP), hizo un trabajo a través de su Centro Brasileño de Información sobre Drogas Psicotrópicas, el cual involucró a 15.503 estudiantes de la red pública de enseñanza de *Primer Grau* y *Segundo Grau* (niveles equivalentes al primario y secundario en otros países) en diez capitales brasileñas durante el año 1997. El objetivo era conocer el perfil de los consumidores de alcohol. Se verificó que el 75 % de dichos estudiantes había ingerido bebidas alcohólicas, siendo la más utilizada la cerveza. El 58.4 era de sexo femenino. En cuanto a las edades, el 64 % tenía entre 13 y 18 años, y el 56 & asistía al *Primer Grau* (nivel elemental, de estudiantes entre 7 y 14 años).

Aproximadamente el 60 % de los estudiantes iniciaron su consumo de alcohol entre los 10 y 12 años de edad, entre los cuales el 28.6 % lo había hecho en su casa. Los propios padres fueron los que ofrecieron bebidas alcohólicas a sus hijos (21.1 %), y en el 23.8 & de los casos les fueron ofrecidas por amigos. El 11 % de los jóvenes, luego de comenzar a consumir alcohol, se involucró en peleas, el 19.5 % abandonó sus actividades escolares y el 2 % conducía automóviles, a pesar de la prohibición legar de hacerlo en esa edad. El 10 % de los jóvenes (1.152 casos) se consideraban bebedores frecuentes (consumo de 20 a 30 veces en los últimos 30 días de las investigaciones). De estos, el 8.4 % tenía entre 10 y 12 años de edad; el 37.5, 13-15 años; 36.4 % 16-18 años y el 17.8 % por encima de esas edades. Como resultado del consumo frecuente, el 96.1 % presentaba algún grado de dificultad que obstaculizaba su rendimiento escolar y su desarrollo psicosocial.

El consumo frecuente de alcohol genera consecuencias desastrosas, tales como violencia, criminalidad, accidentes de tránsito con víctimas fatales (tanto para el alcoholizado como para terceros), disfunciones familiares con perturbaciones de las estructuras emocionales de toda la familia, pérdida del empleo, baja o nula productividad y creatividad, entre otras consecuencias.

Se investigaron 130 juicios penales en el Tribuna de la Corte de Curitiba, en el estado de Paraná, Brasil, entre 1995 y 1998, y se encontró que en esos casos, 141 autores de crímenes (el 58.9 %) y 138 víctimas (53.9 %), el consumo de alcohol estuvo presente en la concreción del delito.

El alcohol facilita el desarrollo de conductas antisociales, tales como violencia, porque disminuye la censura, se altera el juicio crítico, la coordinación motora, y el autocontrol.

Parece que el tratamiento para el alcoholismo que todavía produce los mejores resultados es el que ofrece Alcohólicos Anónimos. En muchos casos, se hace necesaria una desintoxicación orgánica que debe ser orientada por un profesional médico. [16]

Investigadores de Oakland, California, estudiaron los hábitos de bebida de 70 mil mujeres de razas diferentes entre los años 1978 y 1985 y descubrieron que hacia el año 2004 cerca de 3 mil de ellas habían contraído cáncer de mama. Cuando compararon el total de alcohol ingerido entre las mujeres que habían contraído cáncer, se comprobó que había una relación entre el consumo de bebido y ese tipo de cáncer, independientemente de si habían bebido cerveza, bebidas destiladas o vino. Aún cuando el vino

---

[16] Idem, *Álcool: Você Não Precisa Dele*, de la serie *Saúde Mental e Você*, Nº 322, 27 de Septiembre de 2001

había sido tinto o blanco, no hubo diferencia. Una de cada ocho mujeres norteamericanas adquiere cáncer de mama. Se sabe que una dieta pobre en frutas y vegetales ha sido asociada al cáncer en los senos. Y las mujeres que consumen grandes cantidades de alcohol consumen menores cantidades de vegetales.

Los investigadores han agrupado a los bebedores en tres categorías: leves (menos de un trago por día); moderados (uno o dos tragos por día); y frecuentes (tres o más tragos por día). Comparado con los bebedores leves, la incidencia del cáncer de mama saltó al 10 % en el nivel de los bebedores moderados y al 30 % de los frecuentes. [17]

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha identificado al consumo de alcohol como uno de los diez agentes de riesgo globales causales de enfermedades. [18]

"Los resultados de estudios en autopsias han mostrado que los pacientes con un historial de consumo crónico de alcohol tienen cerebros menores, más livianos y atrofiados, comparados con los de los que no son alcohólicas en la misma edad y sexo. Este fenómeno ha sido confirmado repetidamente en alcohólicos vivos utilizando técnicas de diagnóstico por imágenes tales como la Tomografía Computada (TAC) o Resonancia Magnética (MRI)… Las imágenes revelan que la atrofia es más extensa en la capa exterior (corteza) del lóbulo frontal, la que se cree que es la sede de las funciones superiores de la inteligencia… La atrofia también se da en las regiones cerebrales más profundas, incluyendo las estructuras cerebrales asociadas a la memoria, también en el cerebelo, que es el que ayuda a regular la coordinación y el equilibrio". [19]

En relación a sus efectos sobre el sistema inmunológico, "el alcohol debería ser considerado una droga inmunosupresora y de efectos a largo plazo". [20]

Sobre sus posibles beneficios para el corazón, la OMS llegó finalmente a la siguiente conclusión: "Aún cuando el consumo regular bajo o moderado de alcohol tenga un efecto protector contra la enfermedad coronaria, los demás riesgos cardiovasculares y para la salud asociados con el alcohol no favorecen una recomendación general para su consumo". [21]

Una palabra final sobre si el vino le hace bien al corazón o no. Un estudio hecho en el Departamento de Cardiología del Hospital General de la Universidad de Attikon en Grecia, publicado en diciembre de 2005 con el título de "Componentes polifenólicos de las uvas rojas mejoran la función endotelial en pacientes con enfermedad cardiaca coronaria", mostró que tomar vino tinto mejora la dilatación de los vasos sanguíneos al actuar en el endotelio (tejido de la pared de los vasos sanguíneos). En el estudio se le dio a un grupo de hombres que tenían enfermedad cardiaca coronaria un extracto de polifenol

---

[17] Idem, *É o álcool uma droga perigosa?*, de la serie *Saúde Mental e Você*, Nº 706, 2 de Julio de 2009.
[18] Idem, *Álcool: Beba Com Moderação ou Evite-o?* WHO Press release, 28 de Marzo de 2007, www.iarc.fr/ENG/PressReleases/pr175a.htm
[19] Idem, *Álcool: Beba Com Moderação ou Evite-o?* Ibid *National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, Nª 47, Abril de 2000, http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa47.htm
[20] Idem, *Álcool: Beba Com Moderação ou Evite-o?*, Ibid, MacGregor, RR, *Alcohol and Immuno Defense*, JAMA, 19 de Septiembre de 1986, v. 256, Nº 11.
[21] Idem, *Álcool: Beba Com Moderação ou Evite-o?*; *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, OMS, 2003, p. 90.

extraído de uvas rojas (600 mg) disuelto en 20 ml de agua y a otro grupo se le dio 20 ml de agua con un placebo (sustancia sin efectos) como si fuera un extracto de uva. Todos los hombres pensaban que estaban ingiriendo extracto de uva. Fueron escogidos al azar por los investigadores. Utilizaron ultrasonografía de alta resolución para evaluar la dilatación de la arteria braquial luego de una hiperemia provocada por la obstrucción por opresión intencional en uno de los brazos. Midieron la dilatación en ayunas a los 30, 60 y 120 minutos luego de haber tomado el extracto o el placebo. El resultado fue que los que habían tomado el extracto de uva presentaron una dilatación de la arteria alcanzada luego de 60 minutos, mucho mayor de lo que ocurría en circunstancias normales. No ocurrió ningún cambio en la dilatación arterial en los hombres que habían tomado el placebo. Los investigadores concluyeron que los componentes polifenólicos de las uvas rojas mejoran la función endotelial en los pacientes con enfermedades coronarias. Esos resultados, según ellos, podrían probablemente explicar, por lo menos en parte, los efectos favorables del vino tinto para el sistema cardiovascular. El alcohol (etanol) es tóxico para el organismo humano, pero los componentes de la uva son saludables. [22]

Temperancia en todas las cosas

"La vida cristiana es una vida de constante abnegación y dominio propio. Estas son las lecciones que deben enseñarse a los niños desde su infancia" [23] Los científicos han verificado que el desafío para la salud mental de los seres humanos tiene que ver con la capacidad de tener emociones sin que éstas nos tengan a nosotros. Esa es una de las cosas que se encuadran en la así llamada "inteligencia emocional". La inteligencia racional es algo parcial. Cada día, los fisiólogos comprueban que las emociones tienen una parte muy importante en la fisiología. Interfieren más de lo que pensamos en el funcionamiento de nuestro organismo. Las enfermedades psicosomáticas son generadas o agravadas por situaciones emocionales no resueltas en la personal. Por eso, se nos dice que "El conocerse a sí mismo es un gran conocimiento. El verdadero conocimiento propio lleva a una humildad que prepara el camino para que el Señor desarrolle la mente, amolde y discipline el carácter". [24]

Gran parte de la población de este mundo vive de manera autómata, lo que significa que tiene muchas motivaciones inconscientes que actúan en las elecciones de cada día en todo, ya sea en la ropa que se utilizará, la comida que se ingerirá, los estudios a concretarse, la profesión a elegir, etc. Tomar conciencia de nosotros mismos nos ayuda a desarrollar la temperancia en el sentido del autocontrol emocional. Gran cantidad de enfermedades, problemas familiares, sociales, laborales, escolares y en la comunidad religiosa ocurren por la falta de habilidad para encarar nuestros sentimientos o lo que imaginamos. "Una gran cantidad de las enfermedades que afligen a la humanidad tienen su origen en la mente, y pueden ser curadas únicamente si se restaura la mente a la salud". [25] "Por doquiera prevalece la enfermedad mental. Los nueve décimos de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto". [26]

---

[22] Idem, *Vinho faz bem ao coração?*, de la serie "Saúde Mental e Você", Nº 539, 23 de Marzo de 2006. *Euro Journal Cardiovascular Prev. Rehabil.*, 2005 12(6): pp. 596-600.
[23] White, *Conducción del niño*, p. 108.
[24] White, *Consejos para los padres, maestros y alumnos*, p. 403.
[25] White, *Consejos sobre la salud*, p. 346.
[26] White, *Mente, carácter y personalidad*, tomo 1, p. 59.

Comprados por precio

Podemos llegar a acostumbrarnos a pensar en las cuestiones religiosas de una manera que nos haga perder la visión espiritual de ellas. Las personas religiosas pueden no ser espirituales. Las personas espirituales están viviendo un proceso de temperancia, o sea, aprendiendo y cambiando para mejor las características de su conducta. Si no somos temperantes, no podremos meditar bien, pues el cerebro es el órgano físico de la mente, y él depende de los procedimientos equilibrados en nuestro ser, tales como el sueño, la alimentación, la práctica de ejercicio físico, el consumo de agua, etc. Si nos mantenemos equilibradamente en esas y en otras cosas más relacionadas con nuestro estilo de vida, tendemos un cerebro mejor y así podremos meditar en las cosas espirituales con resultados muy diferentes y mejores. "Los hábitos físicos correctos promueven la superioridad mental". [27] Y si podemos meditar mejor, aprenderemos cosas más profundas acerca del Espíritu de Dios y de su Palabra. Entonces gradualmente nos iremos convirtiendo en seres más espirituales, lo cual constituye el camino hacia la felicidad, la paz, la salvación y la utilidad de servir a Dios ayudando a los demás.

Meditar, orar durante varios momentos cada día, ayunar en determinadas oportunidades, promueve el aumento de la percepción del valor de lo que el Señor Jesucristo hizo por nosotros aquí en la tierra: ¡Un Dios revestido en carne! Para resguardar el nombre del Padre y de los que lo aceptan como Dios y Salvador personal. "Es imposible que los que gratifican el apetito alcancen la perfección cristiana" [28] No se afirma aquí que sea difícil, sino que es imposible. Parece que aquél que ha aprendido a dominarse en cuestiones relacionadas con los apetitos en el comer, ingiriendo sólo aquello que es saludable, ha alcanzado un nivel de madurez espiritual de excelencia.

¿Por qué la Biblia dice que nuestro cuerpo no es nuestro? ¿No es realmente nuestro? Dios mantiene nuestra vida física, promueve la vida espiritual y nos ofrece la vida eterna. No estamos vivos porque tenemos la capacidad de producir energía vital por nosotros mismos para que el cuerpo funcione. La vida que tenemos, cada segundo de ella, proviene de Dios.

Estudio adicional

"A cada instante somos sostenidos por el cuidado de Dios y por su poder" [29]

"Una palpitación no sigue a la otra, y un hálito al otro, porque el mecanismo que una vez se puso en marcha continúe accionando por su propia energía inherente; sino que todo hálito, toda palpitación del corazón es una evidencia del completo cuidado que tiene de todo lo creado Aquel en quien 'vivimos, y nos movemos, y somos' (Hechos 17:28.) No es en virtud de alguna fuerza inherente que año tras año la tierra produce sus abundantes cosechas y que continúa su movimiento alrededor del sol. La mano de Dios dirige los planetas, y los mantiene en su puesto en su ordenada marcha a través de los cielos. 'El saca por cuenta su ejército: a todas llama por sus nombres; ninguna faltará: tal es la grandeza de su fuerza, y su poder y virtud' (Isaías 40:26.) En virtud de

---

27 White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, p. 32.
28 *Ibíd.*, p. 24.
29 White, *Consejos sobre mayordomía cristiana*, p. 20.

su poder la vegetación florece, aparecen las hojas y las flores se abren. Es él quien 'hace a los montes producir hierba' (Salmo 147:8), por su poder los valles se fertilizan. Todas las bestias de los bosques piden a Dios su alimento, y toda criatura viviente, desde el diminuto insecto hasta el hombre, dependen diariamente de su divina providencia" [30]



Dr. Cesar Vasconcellos de Souza
Director Médico
Ministerio Portal Natural

Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática

[30] White, *Patriarcas y profetas*, pp. 107, 108.